

Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Penanganan Tindakan *Self Injury* pada Siswa SLTP

Indra Saputra¹, Netrawati Netrawati², Zadrian Ardi³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

e-mail: indrasaputra110297@gmail.com

Abstrak

Perilaku self injury di tingkat SLTP tepatnya di MTsN 7 Agam ditemukan individu yang melukai diri dengan mengiris lengan mereka dengan pisau lipat atau pecahan kaca membentuknya hanya seperti sayatan-sayatan. Tujuan Penelitian ini untuk melihat Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan CBT dalam Penanganan Tindakan Self injury Pada Siswa SLTP. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah studi kasus, yaitu berusaha meneliti secara mendalam dengan menggunakan berbagai metode tentang faktor-faktor penyebab kurang bersosialisasi dan cara mengatasinya. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu masalah siswa yang melakukan self injury ini dapat di tindak lanjuti dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Kemudian pendekatan CBT ini dilaksanakan dalam bentuk layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan secara langsung tatap muka (perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli.

Kata kunci: *Konseling, Individual, Cognitive Behavior Therapy, Self, Injury, Siswa*

Abstract

Self-injury behavior at junior high school level, specifically at MTsN 7 Agam, found individuals who injured themselves by slicing their arms with a penknife or shards of glass, making them look like incisions. The aim of this research is to examine the application of individual counseling using the CBT approach in handling self-injury in junior high school students. This research uses a descriptive method. The form of research in this research is a case study, namely trying to research in depth using various methods about the factors that cause lack of socialization and how to overcome them. The conclusion of this research is that the problem of students who commit self-injury can be followed up using a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach which is centered on the idea that an individual is able to change cognitive and therefore change the impact of thinking on the individual's cognitive well-being by understanding the individual on the basis of on distorted cognitive reconstruction, the client's beliefs to bring about changes in emotions and behavioral strategies in a better direction. Then this CBT approach is implemented in the form of individual counseling services, namely guidance and counseling services which enable students or counselees to receive services directly face to face (individually) with the supervising teacher or counselor in the context of discussing the alleviation of personal problems experienced by the counselee.

Keywords : *Counseling, Individual, Cognitive Behavior Therapy, Self, Injury, Students*

PENDAHULUAN

Siswa yang menduduki banggku SLTP berada direntang usia rata-rata 13-15 tahun. Usia tersebut masuk kedalam kategori remaja. Remaja merupakan fase kehidupan yang penuh tantangan, di mana individu mencoba memahami diri mereka sendiri, menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, dan merintis perjalanan menuju kematangan. Pada masa remaja, mencoba dan melakukan kesalahan adalah bagian tak terpisahkan dari proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran remaja sering dihadapkan kepada kondisi atau permasalahan baru yang tidak mampu mereka selesaikan ataupun tidak menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut, sehingga tidak jarang memilih mengatasinya dengan cara yang negatif. Penyaluran emosi dengan cara negatif seperti menggunakan narkoba, minum alkohol, atau bahkan dengan menyakiti sendiri atau self injury (Thahir, 2014).

Self injury merupakan tindakan salah suai yang membawa individu kepada pola perilaku menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan emosinya dan di pandang sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif (Whitlock, 2010). Menurut International Society for the Study of Self injury (ISSS), self injury adalah perusakan jaringan tubuh yang disengaja tanpa tujuan bunuh diri, tetapi bertujuan untuk tidak disetujui dalam sosial atau budaya (Whitlock & Lloyd-Richardson, 2019). Perilaku self injury adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara self injury pada dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri (Wibisono, 2016). Bentuk perilaku self injury yang sering muncul pada individu dilakukan dalam bentuk menyayat tangan, dada, perut, membenturkan kepala, serta meninju tembok dan perilaku melukai diri sendiri (Primanita, 2020).

Menurut Yates dalam Wibisono (2018) yang tergolong sebagai perilaku self injury langsung adalah perilaku menyayat, menggigit, mengelupas, memotong, memasukkan sesuatu, membakar, memukul, mengencangkan, sedangkan yang termasuk dalam perilaku melukai diri tidak langsung adalah perilaku makan terlalu banyak, penyalahgunaan obat, menolak perawatan medis. Self injury terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang mengelola emosi mereka, beberapa individu tidak menyadari bahwa melukai diri mereka sendiri akan berdampak buruk bagi dirinya ataupun bagi orang yang melihatnya (Mega Normanisa et al., 2020).

Fenomena self injury yang ditemukan di tingkat SLTP tepatnya di MTsN 7 Agam ada individu melukai diri dengan mengiris lengan mereka dengan pisau lipat atau pecahan kaca membentuknya hanya seperti sayatan-sayatan. Sebagai guru bimbingan dan konseling ataupun sebagai konselor disekolah merupakan guru yang diberikan wewenang untuk memberikan bimbingan dan konseling pada peserta didik. Dalam hal ini diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat mengurangi perilaku self injury yang terjadi melalui layanan konseling individu. Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan secara langsung tatap muka (perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli menurut (Hellen, 2005). Senada dengan hal tersebut, Prayitno dan Amti (1994) mendefinisikan konseling individual sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Dengan menganalisa paparan konseli pada proses konseling individual pertemuan pertama, maka diperlukan suatu treatment yang dapat langsung menyentuh pada perilaku self injury yang dimunculkan. Salah satu treatment yang disarankan adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT adalah sebuah istilah untuk menjelaskan intervensi psikoterapi yang tujuannya adalah untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptif dengan mengubah cara berpikir (Kaplan, diacudalam Stallard, 2005). CBT efektif mengatasi masalah yang berkaitan dengan distorsi kognitif, depresi, dan pemikiran negatif (Putranto, 2016). CBT digunakan untuk mengurangi perilaku melukai diri dan

mencegah perilaku bunuh diri pada pasien depresi (Labelle et al., 2015). Menurut Milne (2013) CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu dengan cara memahami individu di dasarnya pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik (Afan, 2019). Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap siswa yang melakukan tindakan self injury menggunakan konseling individual dengan pendekatan konseling CBT.

METODE

Penelitian ini menggambarkan data sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah studi kasus, yaitu berusaha meneliti secara mendalam dengan menggunakan berbagai metode tentang faktor-faktor penyebab kurang bersosialisasi dan cara mengatasinya.

Bentuk penelitian studi kasus mempunyai tujuan, dimana pada taraf studi kasus harus mampu menemukan cara-cara yang dapat ditempuh untuk melakukan perbaikan terhadap aspek-aspek yang menunjukkan kelainan kasus yang diteliti. Dengan demikian studi kasus merupakan suatu penelitian yang dilakukan secara mendalam sesuai dengan masalah yang sedang dialami oleh subyek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek kasus penelitian adalah siswayang melakukan self injury berinisial NR.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian adalah siswi kelas sembilan di MTsN 7 Agam. NR merupakan anak ke dua dari 3 bersaudara Ayah NR bekerja sebagai pengrajin mebel sementara ibu dari NR adalah seorang ibu rumah tangga. Sebagai tambahan informasi tambahan, NR dan adiknya adalah saudara seibu dan seayah, berbeda dengan kakak perempuan NR yang merupakan anak dari pernikahan ibu NR dengan mantan suaminya yang sudah bercerai sebelum menikah dengan ayah NR.

Pada proses konseling pertama, NR datang sendiri (referral) kepada guru BK menceritakan kebiasaannya melukai tangan menggunakan pisau lipat dan kadang-kadang dengan pecahan kaca. Luka yang dibuat berbentuk garis-garis, dan biasanya di buat di lengan bagian dalam. Bekas luka sayatan tersebut terlihat membekas sepanjang lengan NR.

Kegiatan melukai lengan tersebut telah NR lakukan sejak kelas 7 MTs. Terhitung pada saat melakukan konseling tersebut, berarti tindakan self injury tersebut sudah berlangsung selama 2 tahun. Tanpa diketahui oleh orang tua NR. NR mengenal istilah membuat luka di lengan tersebut dengan nama barcode. Istilah itu dikenal NR setelah membaca sebuah novel, yang tokoh utamanya diceritakan juga memiliki kebiasaan melukai diri tersebut. NR menceritakan kebiasaan barcode tersebut mulai ia lakukan setelah membaca novel tersebut. Dan akhirnya berkelanjutan sampai susah untuk dihentikan.

Setelah didalami, kebiasaan menyakiti diri yang dilakukan oleh NR ternyata sudah dimulai sebelum NR mengenal istilah barcode tersebut, yaitu diawali dengan memukul-mukul kepala atau menarik rambutnya sendiri. Seingat NR, ia sudah melakukan berbagai bentuk self injury tersebut sejak kelas lima SD. Dari pengakuan NR keinginan untuk melukai diri tersebut akan timbul saat NR mengalami masalah di keluarga. Keberadaan kakak NR yang bukan anak kandung dari ayah NR sering menjadi pemicu terjadi konflik dalam keluarga. Dan NR yang anggoyah dari keluarga tersebut merasa dan bahkan terlibat dalam semua konflik yang terjadi. Lalu ketidakmampuan NR mengelola emosi yang timbul karena kondisi keluarga tersebut membuatnya menyakiti diri sendiri. Lama kelainan jika tidak melukai diri setelah melihat atau terlibat dalam konflik tersebut, maka keinginan itu akan terus datang

dan menggnu pikirn NR. Akibatnya NR tidak bisa belajar, makan, tidur, atau kegiatan-kegiatan normal lainnya.

Diakir proses konseling pertama NR membuat pengakuan bahwa kegiatan melukai diri yang biasa dilakukannya adalah tindakan yang salah dan merugikan diri sendiri. Kemudian NR bertekad untuk berhenti melakukan hal itu lagi. Selanjutnya jika keinginan untuk melukai diri datang lagi, NR akan berwudu dan shalat sunat agar bisa menenangkan diri. Kontrak konseling dibuat 1 minggu ke depan untuk mengevaluasi komitmen yang telah dibuat oleh NR sendiri. Pada sesi konseling individual ke dua, NR datang sendiri sesuai kontrak yang telah NR buat di proses konseling pertama. NR menceritakan bahwa ia masih belum bisa menahan keinginan untuk melukai diri. Beberapa kali NR masih melukai tangannya dengan pisau lipat. Walaupun tiap kali melakukannya, NR teringat niatnya untuk berhenti melukai diri seperti yg dikatakan di konseling pertama. NR mengatakan bahwa bebannya menjadi bertambah karena selain tekanan dari konflik keluarga, NR juga tertekan oleh niat untuk berubah menjadi orang yang tidak melukai diri lagi.

Proses konseling kedua diakiri dengan pembaharuan komitmen. Yaitu setiap kali ingin melukai diri muncul maka NR mengantinya dengan merobek kertas selain berwudu dan shalat sunat. NR akan meletakkan kertas dan koran bekas dikamar sehingga mudah dijangkau ketika keinginan melukai diri itu muncul. Kontrak konseling dibuat satu minggu kedepan untuk mengevaluasi komitmen yang dibuat oleh NR. Konseling ke tiga NR datang menemui guru BK sesuai montak yang dibuat pada konseling ke dua. NR menceritakan bahwa kebiasaan melukai dirinya berkurang sekitar lima puluh persen, dan menggantinya dengan merobek-kertas ketika emosinya tidak terbenyung. Hal ini tentu sebuah kemajuan karena intensitas melukai diri NR jauh berkurang. Konseling individual ke tiga ini berakhir dengan pembaharuan komitmen. NR sepakat untuk menyerahkan pisau lipat yang biasa ia gunakan untuk melukai diri kepada guru BK keesokan hari sebelum proses belajar mengajar dilaksanakan. Dan benar saja NR menyerahkan sendiri dua buah pisau lipat kepada guru BK di keesokan harinya. Sebelum mengakiri proses konseling, NR kembali membuat kontrak konseling satu minggu kedepan untuk kembali mengevaluasi komitmen yang ia buat.

Proses konseling ke empat dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati pada konseling ke tiga. NR menyampaikan bahwa merobek kertas efektif untuk mengantiakan kebiasaannya melukai diri sendiri ketika menghadapi persoalan yang berat. Konseling ke 4 ini berfokus kepada pembahasan kakak NR dan ayahnya yang menjadi pemicu emosi negatif NR yang berimbas kepada keinginan untuk melukai diri. Diakir proses konseling NR menyimpulkan bahwa konflik antara kakak dan ayahnya adalah bentuk dari poses pembelajaran hidup yang dijalankan oleh kakak dan ayahnya. NR sebagai anggota keluarga mesti memberikan dukungan bukan terlibat dan larut dalam konflik yang tidak sehat dan tidak mendewasakan. NR harus belajar merespon dan mengambil hikmah dari segala bentuk fenomena yang terjadi di keluarga, dan menyikapinya secara bijak. NR juga berniat memperbaiki hubungan dengan ayah dan kakaknya sehingga apaun konflik yang timbul nanti, bisa disikapi NR dengan emosi yang positif. Kontrak konseling disepakati satu minggu kedepan untuk mengakiri proses konseling ke empat.

Konseling individual kelima dilaksanakan sesuai kontak yang sudah disepakati. NR menceritakan bahwa cukup sulit menyesuaikan diri dengan konflik keluarga yg terus terjadi. Tetapi dengan hampir tidak pernah lagi menyakiti diri sendiri NR merasa lebih optimis, karena emosinya sekarang sudah terkontrol dan dia lebih bisa berfikir jernih saat menyikapi konflik yang terjadi. Guru BK memberikan apresiasi dan penguatan kepada NR. Proses konseling individual dihentikan dan proses penilaian terhadap NR tetap dilaksanakan melalui pengamatan dari kehidupannya sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kasus siswa yang melakukan self injury ditemukan pada subyek kasus yang merupakan siswa kelas 9 di MTsN 7 Agam. Pengentasan masalah siswa yang melakukan self injury ini

dilakukan dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Kemudian pendekatan CBT ini dilaksanakan dalam bentuk layanan konseling individual.

Self injury sendiri merupakan tindakan salah suai yang membawa individu kepada pola perilaku menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan emosinya dan di pandang sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif. Perilaku self injury adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi rasa sakit secara emosional dengan cara self injury pada dirinya sendiri, dilakukan dengan sengaja tapi tidak dengan tujuan bunuh diri (Wibisono, 2016). Bentuk perilaku self injury yang sering muncul pada individu dilakukan dalam bentuk menyayat tangan, dada, perut, membenturkan kepala, serta meninju tembok dan perilaku melukai diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afan Abdul Jabbar, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, Wirda Hanim (2019). *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir*. Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan. Vol. 2 No. 1
- Ardi, Z., Eseadi, C., Yuniarti, E., Yendi, F. M., & Murni, A. W. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy With Local Wisdom and Web-Based Counseling on Generalized Anxiety Disorders and Functional Gastrointestinal Disorders in Adolescent College Girls: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, 12(1), e50316.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinneka Cipta
- Ary, D., Jacobs, L.C. & Razavieh, A. 1976. *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Terjemahan oleh Arief Furchan. 1982. Surabaya: Usaha nasional
- Aulia, D. (2022). Penyusunan Program BK di Tingkat SMA. *Education & Learning*, 2(2), 92-97.
- Aulia, D., & Yusuf, A. M. (2021). The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy Stress Inoculation On Student Stress Management At Sman 1 Pangkalan Kerinci: *Array. Literasi Nusantara*, 2(1a), 481-490.
- Hellen (2005). *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Jawa Pos. 22 April 2008. *Wanita Kelas Bawah Lebih Mandiri*, hlm. 3
- Kansil, C.L. 2002. Orientasi Baru Penyelenggaraan Pendidikan Program Profesional dalam Memenuhi Kebutuhan Dunia Industri. *Transpor*, XX(4): 54-5 (4): 57-61
- Kumaidi. 2005. Pengukuran Bekal Awal Belajar dan Pengembangan Tesnya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Jilid 5, No. 4,
- Kuntoro, T. 2006. *Pengembangan Kurikulum Pelatihan Magang di STM Nasional Semarang: Suatu Studi Berdasarkan Dunia Usaha*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: PPS UNNES
- Labelle, R., Pouliot, L., & Janelle, A. (2015). A systematic review and meta-analysis of cognitive behavioural treatments for suicidal and self-harm behaviours in adolescents. *Canadian Psychology*, 56, 368-378.
- Mega Normani, Kasypul Anwar, Nurul Auliah (2020) *Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Self injury Pada Peserta Didik Kelas VII F Di Banjarmasin*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman Volume 6, Nomor 1, Tahun 2020.
- Milne, C. W. (2013). *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Netrawati, N. (2022). The Appropriateness of Cognitive Behavior Therapy to Reduce Adolescent's Social Media Addiction. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 31-38.

- Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Identitas Diri. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(1), 287-292.
- Netrawati, N., Neviyarni, N., Syukur, Y., & Sukma, D. (2021). Analysis of the Implementation of Individual Counseling by Counseling Guidance Teachers with the CBT Approach to Overcome Student Delinquency Problems in Schools. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 179-183.
- Pitunov, B. 13 Desember 2007. Sekolah Unggulan Ataupun Sekolah Pengunggulan ? *Majalah Pos*, hlm. 4 & 11
- Prayitno, Erman Amti. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Primanita, R. Y., Aviani, Y. I., Afriani, M., Psikologi, J., & Negeri, U. (2020). Emotional Quotient Dan Perilaku Self injury Pada Lgbt. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi) Universitas Negeri Padang, Indonesia*, 11(1), 90–103.
- Putranto, Kasandra. (2016). *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Media
- Saputra, I., Firman, F., & Ahmad, R. (2022). Penerapan Desentralisasi Pendidikan pada Manajemen Berbasis Sekolah dari Pola Lama (Sebelum Desentralisasi Pendidikan) ke Pola Baru (Era Desentralisasi). *Keguruan*, 10(2), 66-70.
- Stallard, P. (2005). *A Clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. West Sussex: John Wiley and Son's Ltd.
- Thahir, A. (2014). Perbedaan Mekanisme Koping antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan dalam Menghadapi Ujian Semester Pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 11–19.
- Waseso, M.G. 2001. *Isi dan Format Jurnal Ilmiah*. Makalah disajikan dalam Seminar Lokakarya Penulisan artikel dan Pengelolaan jurnal Ilmiah, Universitas Lambungmangkurat, 9-11 Agustus
- Whitlock, J. (2010). *What Is Self-Injury?* Cornell Research Program On Self-Injurious Behavior In Adolescents And Young Adults. New york: Oxford University Press.
- Whitlock, J., & Lloyd-Richardson, E. (2019). *Healing Self-Injury*. New york: Oxford University Press.
- Wibisono, B K. (2016). Literatur Tentang Pola Asuh dan Karakteristik Kepribadian Sebagai Faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 103–111.
- Wibisono, Bernadus Kharisma. (2018). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Melukai Diri Pada Remaja Perempuan. *Calyptra*, 7(2), 1–12.